

French

**préparer un bon déjeuner
PACK A POWER LUNCH**

Les vacances d’été se terminent et les élèves se préparent à retourner à l’école. C’est également un moment où les parents sont confrontés à certains défis tels quoi préparer pour le déjeuner des enfants et comment préparer un déjeuner simple et nutritif.

Les recherches montrent que les enfants qui mangent un déjeuner sain apprennent mieux l’après-midi. En mangeant le type d’aliment approprié dans les bonnes proportions, les enfants obtiennent les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et apprendre. *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* donne des recommandations sur le nombre de portions alimentaires dont les enfants ont besoin chaque jour :

- 1) Fruits et légumes 4-6 portions
- 2) Produits céréaliers 3-6 portions
- 3) Lait et substituts 2-4 portions
- 4) Viandes et substituts 1-2 portions

Les enfants en âge préscolaire et les jeunes enfants ont un petit estomac. Cela signifie qu’ils doivent manger de petites portions plus souvent. Les aliments peuvent être divisés en plus petite quantité et consommés tout au long de la journée.

Quelques idées pour le déjeuner (A bunch of lunch ideas)

Préparer un bon déjeuner commence à l’épicerie. Cette liste peut vous aider à choisir des aliments sains quand vous faites vos courses. Rappelez-vous qu’un bon déjeuner doit comprendre des aliments appartenant à chacun des 4 groupes d’aliments. A l’épicerie, laissez les enfants vous aider à choisir des aliments pour leur déjeuner. Il est plus probable que vos enfants mangent leur déjeuner si vous les aidez à préparer leurs boîtes à déjeuner avant de se coucher.

Produits céréaliers	Fruits et légumes	Lait et substituts	Viandes et substituts
Choisir des céréales complètes et produits enrichis plus souvent	Choisir des légumes de couleur vert foncé ou orange et des fruits oranges plus souvent	Choisir des produits laitiers à faible teneur en gras plus souvent	Choisir des viandes maigres, de la volaille, du poisson, tout comme des haricots et des pois secs plus souvent
<ul style="list-style-type: none"> • Pain (fromage, oignons, seigle, raisin, blé complet) • Petits pains • Tortillas • Riz • Céréales (chaudes ou froides) • Pâtes alimentaires • Craquelins, biscottes • Muffins (gâteaux ronds) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits frais (pomme, banane, cerise, raisins, kiwi, melon, orange, poire, prune) • Légumes crus (carottes, concombre, brocoli, céleri) • Fruits en boîte dans leur propre jus (cocktail de fruits, pêches, poires, ananas) • Compote de pomme • Salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait écrémé, à 1 % ou à 2 % • Fromage à faible teneur en gras (fromage cottage, mozzarella) • Yaourt • Flan au lait/ pudding 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambon, agneau, porc, bœuf rôti • Poulet, dinde • Saumon, thon • Œuf dur • Tofu (cuit s’il n’est pas vendu en emballage hermétique) • Haricots cuits • Noix (amandes, cacahuètes, pacanes, noix) • Graines (citrouille, sésame, tournesol) • Pâtes de noix à tartiner (beurre d’amandes, beurre

Continuer à préparer des déjeuners créatifs dont les enfants ne se lassent pas est un défi. Une thermos ou une boîte à lunch accompagnée d'un sac réfrigérant vous offre un plus grand choix de nourriture chaude ou froide pour les repas de votre enfant à l'école. Les enfants aiment avoir le choix et il est plus probable qu'ils mangent les aliments composant leur déjeuner s'ils les ont choisis eux-mêmes. Combiner les produits céréaliers : blé complet, riz, tortillas, pain de sandwich ou pâtes. Variez les fruits en leur donnant des fruits emballés dans leur jus ou des fruits frais de saison. Leur donner du lait, de l'eau ou des jus de fruit à 100% au lieu de « punch », « boisson » ou « cocktail » qui ont tendance à contenir seulement du sucre, de l'eau et des arômes. Les restes produisent également de bons déjeuners – essayez de les utiliser sur des pizzas, avec des pâtes ou dans les soupes.

Idée de déjeuner sain : (Healthy lunch idea)

- Tartiner une cuillère à soupe de fromage à la crème sur une tortilla au blé complet.
- Ajouter une tranche de jambon, de dinde ou de bœuf. Former une couche de carottes râpées et de laitue hachée.
- Ajouter de la moutarde si vous désirez. Roulez le tout et bon appétit!

Bien manger avec le guide alimentaire canadien est disponible sur le site :

www.healthcanada.gc.ca/foodguide, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html